

Alimentación saludable y seguridad



La importancia de una dieta equilibrada

Ya lo ha oído antes: "Siga una dieta equilibrada". Pero ¿qué significa eso y por qué debería importarle? Vamos a analizarlo.

¿Qué es una dieta equilibrada?

Una dieta equilibrada significa ingerir alimentos de los cinco grupos principales: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos. Cada grupo aporta a su cuerpo diferentes nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Las frutas y verduras aportan vitaminas y fibra. Los cereales le dan energía. Las proteínas fortalecen los músculos. Los lácteos mantienen sus huesos sanos. Cuando consume alimentos de todos estos grupos, su cuerpo obtiene todo lo que necesita para funcionar bien y mantenerse sano.

Cómo se beneficiará

Llevar una dieta equilibrada le beneficia de maneras reales y perceptibles:

- Mayores niveles de energía durante todo el día, sin los bajones que se producen al depender de alimentos procesados y azúcar
- Un estado de ánimo estable gracias a una nutrición adecuada, que afecta directamente a la química cerebral y puede ayudar a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad
- Mejora del sistema inmunológico, que le ayuda a combatir los resfriados y las infecciones de forma más eficaz
- Mejora de la calidad del sueño, el aspecto de la piel y la claridad mental
- Riesgo significativamente menor de desarrollar afecciones crónicas como cardiopatías, diabetes y ciertos tipos de cáncer a largo plazo

Pasos sencillos para empezar

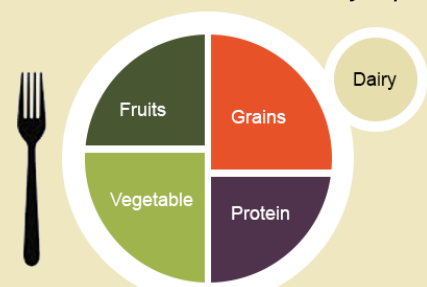
Empezar es más fácil de lo que piensa. Empezar poco a poco, añadiendo más verduras a sus comidas. Elija pan integral. Beba agua en lugar de refrescos. Tenga a la mano tentempiés saludables como fruta o frutos secos. Planifique sus comidas con antelación cuando tenga tiempo. Recuerde, no necesita ser perfecto. Está bien disfrutar de algún gusto de vez en cuando; la clave está en elegir opciones saludables la mayor parte del tiempo.

Consejos para comer más sano

The Healthy Eating Plate es una guía sencilla que le muestra cómo preparar comidas saludables. Imagine su plato dividido en secciones, cada una destinada a un tipo diferente de alimento. Así es como funciona:

- Empezar por llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. Intente comer alimentos de muchos colores diferentes, como lechuga verde oscuro, tomates rojos, zanahorias naranjas y bayas de colores. Más colores significan más vitaminas y minerales.
- Una cuarta parte de su plato debería estar compuesta por cereales integrales. Llene una cuarta parte de su plato con cereales integrales como arroz integral, avena, pan integral o pasta integral. Los cereales integrales tienen más fibra y vitaminas que el pan blanco o el arroz blanco.
- Convierta el último cuarto de su plato en proteínas. Algunas buenas opciones de proteínas son el pescado, el pollo, los frijoles, los huevos, el tofu, los frutos secos y las semillas.

Lo que bebe también importa. El agua debe ser su bebida principal. También puede tomar té o café con poco o nada de azúcar. Limite el consumo de leche a uno o dos vasos al día. Si bebe zumo, tome solo un vaso pequeño. Intente evitar los refrescos y otras bebidas azucaradas. Estos sencillos cambios pueden ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse más saludable. Recuerde, no tiene que ser perfecto, solo intente tomar buenas decisiones *la mayor parte del*



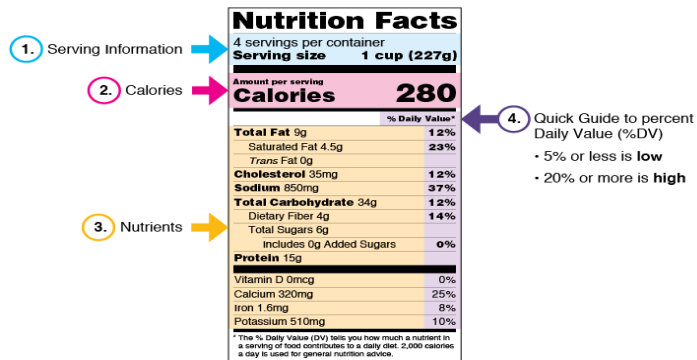
Cómo entender las etiquetas nutricionales: Una guía sencilla

Las etiquetas nutricionales muestran información importante sobre los alimentos. Pueden ayudarle a comer de forma más saludable, pero al principio pueden parecer confusos. La clave está en saber qué buscar.

Comience por la parte superior con el tamaño de la porción. Esto le indica la cantidad de alimento a la que se refiere la etiqueta. Esta es una pieza de información importante — si consume más de la porción recomendada, tendrá que ajustar las cantidades que aparecen en la etiqueta. Digamos que la porción recomendada es una taza, pero usted come dos tazas. Debe duplicar cada número de la etiqueta. Mucha gente olvida este paso y no se da cuenta de la cantidad de comida que realmente ingiere.

A continuación, veamos los nutrientes. Las calorías indican cuánta energía obtiene de una porción. Debajo, verá grasas, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra, azúcares y proteínas. Fíjese en la columna "% Valor diario" de la derecha. Esto muestra qué porcentaje de sus necesidades diarias obtiene de una porción. Aquí tiene una regla sencilla: Un 5% o menos es bajo, y un 20% o más es alto. Se buscan porcentajes bajos de ingredientes como grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Se buscan altos porcentajes de nutrientes beneficiosos como la fibra, las vitaminas y los minerales.

La lista de ingredientes que aparece al final también es importante. Los ingredientes se enumeran de mayor a menor cantidad. Si el azúcar o el sodio aparecen cerca de la parte superior, significa que el alimento contiene una gran cantidad de estos nutrientes. Compare las etiquetas de alimentos similares y elija la opción



más saludable.

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA)

La alimentación y nutrición en su comunidad

Los programas de nutrición comunitaria desempeñan una labor importante al ayudar a las personas a obtener alimentos saludables y aprender sobre nutrición. Estos programas incluyen bancos de alimentos, huertos comunitarios, programas de almuerzo escolar, comidas para personas mayores y WIC (un programa para mujeres embarazadas, madres primerizas y niños pequeños).

Muchos programas hacen más que proporcionar alimentos — también imparten clases de cocina y enseñan a las familias a planificar las comidas y a comprar con un presupuesto limitado. Estos programas son especialmente importantes para las personas que no pueden permitirse comprar suficientes alimentos saludables. Los programas de nutrición comunitaria trabajan con grupos locales, departamentos de salud, escuelas y voluntarios para ayudar a las personas que más lo necesitan. Esto incluye a niños, adultos mayores, familias de bajos ingresos y personas con discapacidad. Estos programas enseñan habilidades que las personas pueden utilizar durante toda su vida, contribuyendo a construir comunidades más sanas y fuertes.

¿Le interesa participar o necesita ayuda?

Encuentre su banco de alimentos comunitario local: www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank

Aquí encontrará información sobre los diversos programas nacionales de nutrición

Cazuela de albóndigas con queso



¡Esta cazuela de albóndigas con queso es una de las favoritas de la familia que se puede preparar con antelación y refrigerar hasta por tres días! Para un plato más suave, reduzca o elimine la cantidad de pimienta roja triturada.

Rinde 8 porciones.

Ingredientes:

- 16 onzas de pasta fusilli integral
- 1 frasco (680 gramos) de salsa marinara baja en sodio dividido
- 1 libra de carne molida de res 90% magra
- ½ taza de pan rallado panko
- ¼ de taza de cebolla dulce rallada
- ¼ de taza de albahaca fresca picada, más un poco más para decorar
- 1 huevo grande
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta roja triturada
- 2 tazas de queso mozzarella rallado semidescremado de baja humedad

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 177°C. Ponga a hervir una olla grande con agua y añada la pasta; cocínela hasta que el centro aún esté algo firme, aproximadamente 4 minutos menos de lo que indican las instrucciones del paquete. Escorra la pasta y transfírela a una fuente para hornear de 23x33 centímetros. Añada la mitad de la salsa marinara a la pasta y remueva para que se impregne bien.
2. En un tazón grande, combine la carne molida, el panko, la cebolla, la albahaca, el huevo, el condimento italiano, la sal y el pimienta roja triturada; mezcle suavemente con las manos (no mezcle demasiado). Forme 16 albóndigas (de aproximadamente 4 cm) con la mezcla, colocándolas entre la pasta a medida que las va haciendo. Vierta la salsa marinara restante sobre la cazuela y cúbrala con queso.
3. Hornee hasta que un termómetro insertado en las albóndigas registre al menos 71 °C y el queso esté ligeramente dorado, de 35 a 40 minutos. Si lo desea, decore con albahaca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	465
Sodio	607 mg
Grasa	17 g
Grasas saturadas	6 g
Carbohidratos	53 g
Proteína	29 g
Colesterol	78 mg
Azúcares totales	6 g
Fibra	7 g